LES 3 MOUSQUETONS BOULAZACOIS

ADHESION 2015-2016
ET MODE D'EMPLOI

Pour éclaircir et faciliter la lourde charge de remplir les dossiers d'adhésion et d'assurance pas toujours clairs, nous l'avouons, vous trouverez ci-dessous une petite explication qui, nous l'espérons, vous simplifiera la tâche au maximum et surtout évitera de voir des dossiers incomplets qui, pour des raisons d'organisation, vous seront refusés s'ils comportent un manque (signature, certificat non rempli….)

*** <u>Parties à remplir</u> :**

- ✓ Page 2 (informations personnelles)
- ✓ Page 3 (Type et prix de votre licence et adhésion)
- ✓ Page 4 (certificat médical)
- ✓ Annexe 1 Document assurance 2015-2016 (assurance en cochant « base 8,00 € » compris dans le tarif de la licence de base). Libre à vous de souscrire les options de votre choix.

*** <u>Documents à fournir</u> :**

- ➢ Règlement en chèque ou espèces du montant total (adhésion+licence+options)
- ➢ Dossier complet daté et signé (Certificat médical OBLIGATOIRE)
- ➢ Justificatif CAF (Si vous bénéficiez de l'allocation de rentrée scolaire à taux plein) pour que le club fasse la demande des "Tickets Sport" ce qui vous permettra peut être de bénéficier d'un remboursement selon l'acceptation du dossier pour les résidents de BOULAZAC.

Merci pour votre compréhension et bonne grimpe.

LES 3 MOUSQUETONS BOULAZACOIS

BULLETIN D'ADHESION 2015-2016

(Valable du 1er Septembre 2015 au 31 Août 2016)

Première adhésion ☐ Renouvellement ☐

Nom_____Prénom_____

Sexe : M ☐ F ☐

Date de naissance : ____/____/____

Pour les mineurs, nom et prénom du responsable légal :

_____

Adresse :

_____

Ville : _____ Code postal : _____

Tél : Domicile : _____ Portable : _____

Email (lisible) : _____

Principale activité :

☐ Ski alpin

☐ Randonnée

☐ Escalade (pan, mur d'escalade, escalade en falaise, compétition)

Activité professionnelle :

en activité ☐ retraité ☐ étudiant ☐ Demandeur d'emploi ☐

Zone réservée au secrétariat :

N° d'adhérent	N° de Licence	Type Licence	Règlement	Date de saisie Licence

TARIFS LICENCES FFME 2015 2016

	Licence et Assurance Fédération	Adhésion Club	Total Hors Options et Tarifs Spécifiques
Licence jeune base	**40,20 €**	**59,80 €**	**100,00 €**
Licence jeune base +	**43,20 €**	**59,80 €**	**103,00 €**
Licence jeune base ++	**50,20 €**	**59,80 €**	**110,00 €**
Licence adulte base	**52,90 €**	**57,10 €**	**110,00 €**
Licence adulte base +	**55,90 €**	**57,10 €**	**113,00 €**
Licence adulte base ++	**62,90 €**	**57,10 €**	**120,00 €**
Licence famille base à partir de la 3e personne	**27,50 €**	**35,00 €**	**62,50 €**

Assurances Optionnelles	
Option ski de piste	5,00 €
Option Slackline et Highline	5,00 €
Option VTT	30,00 €
Option indemnités journalières 1	18,00 €
Option indemnités journalières 2	30,00 €
Option indemnités journalières 3	35,00 €

RECAPITULATIF		
Licence + Adhésion		€
Assurance optionnelle 1		€
Assurance optionnelle 2		€
	Total dû	€

☐ Veuillez cocher cette case afin de confirmer que vous avez lu et accepté le règlement intérieur du club

Date :

Signature :

Les 3 Mousquetons Boulazacois-24750 Boulazac- Tél : 06.76.84.38.88

Email : les3mousquetonsboulazacois@gmail.com

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME

(valable pendant un an à compter du jour où il a été délivré)

Je soussigné, Docteur ……..

Certifie avoir examiné : Nom …… **Prénom** …….

Né(e) le : …….

Après examen, atteste que l'intéressé(e) ne présente pas à ce jour de contre indication à la pratique des sports suivants *(cocher si autorisés)* **:**

- ☐ **Escalade**
- ☐ **Randonnée pédestre**
- ☐ **Alpinisme**
- ☐ **Haute altitude**
- ☐ **Ski alpinisme**
- ☐ **Raquette**
- ☐ **Canyonning**

Pratique en compétition : ☐ **Oui** ☐ **Non**

Date : **Cachet du médecin :** **Signature :**

RAPPEL :

Le certificat médical est une obligation légale conformément aux articles 8 et 9 du Règlement médical fédéral pris en application des articles L231-2 et L231-3 du Code du sport.
La production d'un certificat médical attestant l'absence de contre indication à la pratique de l'activité des sports statutaires est exigée lors de la première délivrance de licence ainsi qu'à l'occasion de chaque renouvellement annuel.
La participation aux compétitions est subordonnée à la présentation d'une licence sportive portant attestation de la délivrance d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition.

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME

NOTE A L'ATTENTION DES LICENCIES

Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport

1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort
2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort
3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort
4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < – 5° ou > +30° et lors des pics de pollution
7/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre +âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique)
10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

NOTE A L'ATTENTION DU MEDECIN

Avant de délivrer ce certificat la commission médicale de la FFME préconise pour cet examen:

Interrogatoire, antécédents, facteurs de risque, pathologies antérieures ou existantes contre-indiquant le sport pratiqué, accidents sportifs répétés, traitement en cours, évaluation de l'activité sportive projetée et des objectifs, tolérance à l'entraînement. Recherche de conduites à risques de troubles du comportement alimentaire ou de dopage.
L'examen clinique sera particulièrement approfondi et complet, il insistera sur la recherche de pathologies cardio-vasculaires, pulmonaires et de l'appareil locomoteur.
Suivant les recommandations de la commission médicale du CNOSF, la FFME préconise un ECG de repos lors de la première visite et une épreuve d'effort cardiologique à partir de 35 ans. Le praticien est seul juge de la nécessité d'examens complémentaires éventuels, il est responsable d'une obligation de moyen et d'une information même en cas de refus de délivrance d'une aptitude.
La pratique en compétition fera l'objet d'une attention spéciale. Le médecin devra profiter de cette consultation pour répéter les messages de prévention sur la progressivité et la régularité de l'entraînement, la nécessité d'un échauffement et d'une récupération, l'alimentation, l'hydratation, l'inutilité des aides énergétiques ou protéiques. Le point sur les vaccinations sera fait. Un dossier médico sportif doit être constitué.
Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.
La signature d'un certificat de non contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.
Ce certificat ne doit pas être considéré comme une formalité ni signé sans examen
Tout complément d'information peut-être retrouvé sur les pages médicales du site www.ffme.fr :

- Guide l'examen médical pour la pratique de l'escalade
- Conseils à vos patients pour séjours en altitude
- Cœur et sports de montagne